VORWERK

O NOSSO MELHOR PARA A SUA FAMÍLIA

Bimby

momentos de partilha

IDEIAS PARA A PRIMAVERA

...mais de 25 receitas práticas e saborosas para dar as boas vindas ao momento mais colorido do ano...

A Bimby e as nossas crianças

Pizza, gelados e sumos naturais

Cozinhar até 100 graus

Faça mais por uma alimentação saudável



Tarte de Morango
Isabel Reis



Uma História de Encantar

Um destes DVDs pode ser seu...

125 ANOS VORWERK desde 1883

Bimby

02

MAIO 2008
www.bimby.pt
PUBLICAÇÃO PERIÓDICA
EXCLUSIVA PARA ASSINANTES

BIMESTRAL
Nº REGISTO ERC 125380



Uma aposta ganha...

Na abertura desta segunda edição quero partilhar consigo a satisfação que temos sentido nos últimos dois meses. É que o lançamento da revista Bimby, a avaliar pelas opiniões dos leitores e dos nossos parceiros, assim como pelo número de subscritores, foi um sucesso. As cartas e emails que recebemos, como as opiniões que nos chegaram de maneira informal, revelam um grande entusiasmo pela revista e mostram-nos que tem sido útil, que esclarece, informa, e que acertámos no grafismo. É claro, o projecto está ainda a dar os primeiros passos e temos a convicção de que há muitos aspectos que podemos aperfeiçoar. E para isso, para esse esforço de tentar melhorar, é que as suas opiniões são fundamentais. Critique-nos, proponha ideias, mande-nos as suas receitas, as suas dúvidas... Com esta revista abrimos um canal de comunicação consigo, que gostávamos que explorasse ao máximo.

Cumprindo esse caminho introduzimos nesta edição algumas novidades. A mais evidente será o destacável "Bimby Junior", que foi preparado a pensar nas suas crianças. Ainda que por instantes, espero que elas se divirtam e que também se sintam parte do universo Bimby. Nas páginas da revista, também sugerimos que elas venham para a cozinha e que participem na confecção de saborosas receitas, que certamente vão adorar. Para si, que procura tirar o maior partido da "cozinha mais pequena do mundo", acrescentámos duas novas páginas de informação técnica. Refiro-me à secção assinada por Maria José de Resende (Responsável pelo desenvolvimento de receitas da Vorwerk Portugal) e que nos explica como é simples fazer massa folhada com a ajuda da Bimby.

Termino com uma palavra de agradecimento aos nossos subscritores e parceiros, pela confiança demonstrada neste projecto. Contem com a nossa determinação em tentar fazer sempre melhor. O melhor para a sua família...

Laura Galhardo Simões

Laura Galhardo Simões
Responsável Marketing
Vorwerk Portugal
momentosdepartilha@vorwerk.pt

AINDA NÃO TROCOU A SUA BIMBY?

A campanha já terminou, mas a satisfação dos nossos clientes é fundamental para a Vorwerk. Troque a sua Bimby, informe-se junto do ponto de atendimento mais perto de si.

SEDE
Rua Quinta do Paizinho
- Edifício Bepor
Bloco 2 - 2º Dto.
2790-237 Carnaxide
Telefone: 21 417 73 15
Fax: 21 417 23 45

PARQUE DAS NAÇÕES
Rua das Vigias, Lt. 4.25.01
A, Piso 0,
Fracção B
1990-506 Lisboa
Telefone: 21 893 90 60
Fax: 21 893 90 61

SINTRA
Recta da Granja
Empr. Granja Park,
Loja nº 1 – Campo Raso
2710-142 Sintra
Telefone: 21 910 01 70
Fax: 21 910 01 71

OEIRAS
Lagoas Park
Nº 11 Edifício 7
2740-299 Porto Salvo
Telefone: 21 001 46 20
Fax: 21 001 46 21

PORTO
Rua Manuel Pinto
de Azevedo, nº 7
4100-321 Porto
Telefone: 22 619 94 10
Fax: 22 619 94 11

Utilize este ponto de encontro
Escreva-nos para: momentosdepartilha@vorwerk.pt ou Vorwerk Portugal, Revista Bimby, Rua Quinta do Paizinho – Edifício Bepor – Bloco 2 – 2.º Dto. – 2790-237 Carnaxide.
A publicação das cartas, ou parte destas, fica ao critério da Vorwerk. Caso não pretenda que a sua carta ou email seja publicada deve indicá-lo expressamente.

A nova Varoma...

Recebi hoje a vossa revista que desde já aproveito para vos dar os parabéns, pois está muito boa. Fiquei um pouco surpresa pois reparei que lançaram uma nova Varoma em Setembro do ano passado. Não tive conhecimento disso visto que comprei a "Bimby" em Agosto do mesmo ano. Sinto-me um pouco "enganada" pois um produto não se lança, nem se produz de um dia para o outro, o que me leva a pensar que V. Exas já tinham conhecimento desta nova modalidade e mesmo assim permitiram a compra do modelo antigo. A nível comercial eu entendo mas em termos de Qualidade de Serviço acho negativo. Para uma empresa que comercialmente funciona sem publicidade, que aposta na qualidade do produto, penso que não é a melhor forma de lidar com as clientes. Na revista também não mencionam se é possível adquirir a nova peça ou não.

Rita Gomes

Muito obrigada pelas palavras de incentivo em relação à nossa revista, "Bimby, Momentos de Partilha". Em relação à sua questão, gostaríamos de a sensibilizar para o facto de a Vorwerk Internacional estar muito empenhada na melhoria do nosso produto, esforço no qual envolve enormes recursos financeiros e o empenhamento dos nossos melhores técnicos. ***Como acontece com outras empresas, vanguardistas no desenvolvimento tecnológico, este esforço tem de ser mantido em sigilo de modo a proteger-se da concorrência. Embora gostássemos de o fazer, nem sempre é possível anunciar todas as inovações antecipadamente. Isto não significa que a Vorwerk queira "enganar" os seus clientes.*** *Fique com a certeza de que a sua Varoma é um excelente produto, com resultados finais em tudo semelhantes aos que se podem conseguir com a nova Varoma. Esta apenas dispõe de maior capacidade, de modo a adaptar-se melhor à gastronomia portuguesa. Aliás, esta alteração, na sequência do que lhe dissemos atrás, foi fruto da investigação Vorwerk e permitiu adequar a Bimby às necessidades do mercado nacional.*
A terminar, acrescentamos que qualquer utilizador da Bimby pode adquirir a nova Varoma, que está disponível nos nossos pontos de atendimento (€60 + IVA). Junto do seu Agente também poderá obter mais informação sobre esta inovação Vorwerk.

Uma cadela fã da Bimby

Foi com enorme entusiasmo que recebi o primeiro número da revista Bimby - Momentos de Partilha. Depois de folhearmos a revista e constatar a grande qualidade gráfica e as apetitosas sugestões, resolvemos subscrevê-la. No entanto, foi "sol de pouca dura"... a nossa cadela, na noite anterior, entre outras coisas, resolveu estraçalhar por completo a revista. Ficámos desolados pois nem houve tempo de experimentar nenhuma receita... Seria possível enviarem-me outro exemplar?

Paulo Mendes

Temos de lhe confessar que achámos imensa piada ao seu mail. Será que as receitas que publicámos são assim tão saborosas, que a sua cadela não resistiu à tentação de as provar? Ainda em papel?
É incrível, a Bimby não pára de nos surpreender! Mas fique descansado, pois não será por causa do instinto devorador da sua cadela que vai ficar com a sua colecção de revistas Bimby incompleta. Pedimos-lhe apenas que nos confirme a sua morada, por mail, e que aguarde alguns dias até receber outro exemplar.

Apoio técnico permanente

Tenho a Bimby TM21 desde 2003, que utilizo regularmente mas com restrições. Tive conhecimento que houve uma "Troca das Bimbys" por motivo de sobreaquecimento do modelo TM21. Esta é a restrição que eu tenho. Não consigo utilizar a temperatura Varoma, pois passado alguns minutos a máquina começa a "apitar" e a indicar "erro". Então só utilizo a temperatura até aos 100º. Quando pretendo fazer, por exemplo, dois tabuleiros de bacalhau com natas, tenho de fazer um, desligar a máquina alguns minutos, retirar o copo e aguardar que arrefeça para depois fazer o outro. Não sei se este problema é o que foi encontrado por vós e que levou à troca dos modelos. Gostaria de saber o que devo fazer. Moro perto de Sintra, será que posso deslocar--me à vossa loja e apresentar o problema?

Teresa Almeida

Muito obrigada por nos colocar as suas questões. Este espaço também foi pensado para podermos prestar esclarecimentos aos nossos leitores. ***Pelo que descreve, a sua Bimby tem que ser verificada pelos nossos serviços, pois não há "restrições" à utilização da temperatura Varoma.*** *Se ocorre um erro, quando a programa nesta temperatura, é porque a máquina poderá ter uma avaria que rapidamente se resolve. Acrescentamos, que não foi contactada para a operação de trocas porque a sua máquina não faz parte do lote a trocar pela Vorwerk. O problema detectado nada teve a ver com qualquer defeito de fabrico no produto, mas com o tipo de embalagem utilizada naqueles lotes.*
Assim, sugerimos-lhe que se desloque à nossa delegação de Sintra, onde os nossos técnicos lhe prestarão a assistência, de forma a poder ter a sua Bimby cem por cento operacional.

Bimby, momentos de partilha | **Propriedade** Vorwerk Portugal, Lda | R. Quinta do Paizinho – Ed. Bepor, Bloco 2 - 2.º Dto. 2790-237 Carnaxide. Tel.: 21 417 73 15, Fax.: 21 417 23 41 | Contribuinte n.º 502633220 | **Directora** Isabel Padinha | **Directora-Adjunta** Laura Galhardo Simões
Editora Isabel d'Orey | **Pesquisa, criação e preparação das receitas** Maria José de Resende | **Colaboradores** Dr.ª Lília Amaral, Joana G. Oliveira
Arte e projecto gráfico César Cararnelo | **Redacção** Dept. Marketing Vorwerk Portugal | **Fotografia** Nuno Correia | **Food Styling** Margarida Magalhães
Impressão SOGAPAL/BEPROFIT - Est. Palmeiras, Queluz de Baixo | **Tiragem** 10.000 Exemplares | **Depósito legal** 272972/08 | **N.º Registo ERC** 125380
Assinaturas 6 edições Portugal: € 21,00

2008 © Interdita a reprodução de textos e imagens por quaisquer meios | Distribuição exclusiva a assinantes

As melhores receitas *exigem* as melhores farinhas



BRANCA de NEVE
Integral

De excelente sabor, a farinha Branca de Neve Integral é naturalmente rica em fibras e vitaminas porque contém todos os componentes do grão de trigo. O farelo e o gérmen apresentam-se finamente moídos de modo a que seja possível utilizar esta especialidade em qualquer preparação culinária.



BRANCA de NEVE
Vitaminada

Ideal para a preparação de pizzas, pães, folhados, bolos e bolachas, a farinha Branca de Neve Vitaminada é uma farinha reconstituída com as vitaminas e os minerais originais do grão de trigo mas que se perdem no processo de moagem.



BRANCA de NEVE
Flor

Para bolos leves e muito fofos utilize Branca de Neve Flor. Finíssima, elaborada a partir da farinha tipo 45, é a mais fina, branca e pura que se pode obter da moagem do trigo. Branca de Neve Flor já contém fermento incorporado.

As farinhas não são todas iguais, existe uma farinha para cada tipo de preparação!

Saiba mais em ***www.lusitana.pt***



BRANCA de NEVE

Massa folhada afinal é tão fácil...

Há procedimentos culinários que parecem complexos e que assustam muita gente. A preparação de massa folhada é um deles, mas como vai perceber é mais simples do que imagina. Atreva-se, não limite a criatividade dos seus pratos. A Bimby dá-lhe uma ajuda.



Maria José de Resende
Responsável pelo desenvolvimento de receitas da Vorwerk Portugal



Fazer ou cozinhar com massa folhada é uma tarefa que pode parecer complicada. Sobretudo quem nunca a tentou confeccionar com a ajuda da Bimby. Se deixarmos de lado o principal ingrediente da massa folhada – a "manteiga" – a técnica de fazer uma sobreposição de camadas finas de massa já era conhecida no antigo Egipto. Mas foi em França, no século XVII, que se deu origem ao processo que ainda hoje se utiliza de trabalhar a massa com manteiga. A experiência levou a que, com o tempo, se passasse a juntar de uma só vez a manteiga à massa, ao invés de a ir juntando gradualmente como se fazia no início.
Sendo a Bimby um elemento tão facilitador das nossas tarefas na cozinha, vale a pena referir algumas das receitas que existem nos nossos livros, e que valorizam esta massa com mais de 400 anos. É o caso dos Jesuítas, do rolo folhado de requeijão e alperce, mil folhas com ovos-moles ou das deliciosas cornucópias. Nos salgados recomendamos os folhados com 2 queijos, os folhados de Camarão, a empada de Cozido e os bifinhos Bimby com massa folhada. Para ficar com a noção de que o que parece complicado nem sempre o é, deixamos-lhe aqui um passo a passo e algumas dicas fundamentais para se aventurar a fazer esta massa tão antiga.

Fonte: Le Gourmand Patissier S.r.l de Cirio Ezio

Preparação da massa:
Esta receita faz cerca de 500 g de massa! Utilize manteiga sem sal ou margarina própria para folhados, que deve estar sempre muito fria ou congelada em bocados pequenos. Com gorduras mornas e amolecidas, nunca se obtêm folhados perfeitos.

3 CONSELHOS A TER EM CONTA...

Denominada ao longo dos anos por "massa de manteiga", a massa folhada é hoje utilizada na Turquia para fazer o *Baklava*, na Hungria e norte da Europa para fazer o *Schusterstrudel* e em muitos países o famoso Mil Folhas ou o tão nacional Pastel de Nata.

1. Como cozer a massa?
A massa folhada deve ser sempre cozida em forno pré-aquecido e a uma temperatura elevada. Se o forno tiver a temperatura distribuída uniformemente, a massa também cresce da mesma forma. Caso contrário, deve ir rodando o recipiente que contem a massa folhada dentro do forno. Se o forno possuir o elemento eléctrico na parte debaixo deve cozer os seus folhados nessa prateleira.
Uma vez bem cozida e folhada a massa, deve diminuir a temperatura e deixar no forno mais uns minutos para secar e ficar estaladiça.
Para verificar se a massa está pronta deve reparar se toda ela está dourada.
O folhado não é sempre perfeito, podendo baixar ou não atingir a altura que imaginava. Mas, desde que bem cozido, fica sempre delicioso. O folhado deve ser consumido no próprio dia em que foi ao forno, melhor ainda servido quente, saído do forno, embora possa voltar ao forno para ser aquecido.



Ingredientes:
200 g farinha
200 g manteiga congelada em bocados pequenos
90 g água muito fria ou vinho branco
1 c. chá sal

Como se forma a massa folhada? É uma massa que é estendida e dobrada várias vezes, para criar dezenas de camadas. Ao ser cozida no forno esta massa cresce para um folhado perfeito. A manteiga derrete e a massa – ao produzir vapor – faz com que as camadas se separem.





Passo 1:
Coloque no copo todos os ingredientes e programe 20 Seg/ Vel 6.

Passo 2:
Retire a massa do copo, faça uma bola, embrulhe em papel vegetal ou película aderente ligeiramente enfarinhada. Deixe repousar no frigorífico durante 30 minutos a 1 hora – o que fará com que a massa se torne mais maleável para estender.

Passo 3:
Polvilhe uma superfície com farinha e coloque a massa.
Estenda-a com um rolo dando-lhe a forma de um rectângulo e corte as pontas com um corta massas ou uma faca muito afiada – para cortar sem calcar.





Passo 4:
Dobre a massa em 3 partes pondo uma parte sobre a outra.

Passo 5:
Rode a massa em 90°, de modo a ficar com o lado dobrado para a sua esquerda, como se fosse um livro. Com o rolo da massa forme outro rectângulo. Repita esta operação mais duas vezes e deixe repousar novamente no frigorífico, durante 20 minutos, antes de utilizar.

Passo 6:
Corte a massa com o feitio que desejar, consoante a finalidade, e leve ao forno pré aquecido entre 220° a 240°, em tabuleiros polvilhados com farinha.

2. Como guardar a massa?
A preparação da massa folhada não é difícil mas é demorada. Recomendamos que quando for fazer esta receita aproveite para fazer mais quantidade, repetindo o mesmo processo três vezes. A massa que sobrar pode ser congelada – mantém-se durante 4 dias no frigorífico e 6 meses no congelador. Para congelar coloque a massa já preparada em cima de uma folha de papel vegetal, enrole com a folha de papel e embrulhe em película aderente. Para descongelar transfira a massa do congelador para o frigorífico durante a noite.

3. Acabamento da massa:
Se for uma receita que utilize ovo para dar um aspecto bonito e brilhante deverá ter em atenção que ao pincelar a massa com a gema do ovo não deve deixar escorrer pois se tal acontecer poderá colar as camadas, não deixando a massa crescer uniformemente.

Uma receita para si: Folhados de Creme
Estenda a massa folhada ligeiramente de modo a que ao cozer fique bem alta. Corte quadrados, pulverize-os com açúcar, ponha num tabuleiro untado e leve ao forno pré-aquecido durante 20 minutos. Depois de cozidos, abra-os ao meio e recheie-os com Creme Pasteleiro – livro Bimby base, pág. 120. Pulverize-os com açúcar e sirva quentes ou frios.

Cozinhar a baixas temperaturas

Preocupamo-nos em fazer uma alimentação equilibrada, compramos produtos saudáveis, evitamos alimentos processados e preparamos as refeições da família. Mas há pequenos pormenores, aparentemente insignificantes, que podem deitar por terra grande parte desse esforço. Fique a saber como a temperatura de confecção dos alimentos afecta o valor nutricional do que tem no seu prato.



POR **DRA. LILIA AMARAL** MICROBIOLOGISTA

O valor nutricional dos alimentos depende muito da forma como são cozinhados. Um ovo estrelado, por exemplo, absorve gordura, tornando-se mais calórico. O mesmo acontece a todos os alimentos fritos. Mas se pensarmos num chouriço grelhado, a situação é inversa, já que parte da gordura solta-se e o produto final fica menos calórico. Boa ideia? Nem por isso!
Se as condições de aquecimento a que foi sujeito reduziram o número de calorias, provocam também a formação de substâncias tóxicas que devem ser evitadas sempre que possível. O que fazer então? Será que uma alimentação saudável é um *puzzle* assim tão complicado? Não, não é, sobretudo se prestarmos atenção a algumas regras gerais, como a temperatura a que cozinhamos os alimentos. Neste aspecto, a Bimby pode ser um importante contributo, já que em nenhuma circunstância ultrapassa os 100.º graus de temperatura.

A digestibilidade e o sabor de alguns produtos alimentares melhoram significativamente quando são cozinhados.
No entanto, as temperaturas elevadas podem alterar de tal forma a sua estrutura que, como resultado final, obtemos um conjunto de substâncias prejudiciais à saúde. Entre elas, estão os benzopirenos, que constituem aquela camada escura que se forma à superfície do peixe ou carne grelhados no carvão, das *pizzas* e pão cozido em forno de lenha. Deve-se a uma alteração das proteínas e dos hidratos de carbono e estão associados a um maior risco de cancro e de alterações do DNA.

Outra substância tóxica que, ultimamente, tem despertado muito interesse é a acrilamida. Forma-se em alimentos muito ricos em hidratos de carbono, como as batatas, quando submetidos às temperaturas elevadas de fritura ou do forno. Pensa-se que este composto será também cancerígeno, podendo ainda causar malformações no feto e afectar o sistema nervoso.
Os óleos e gorduras alimentares também se degradam a temperaturas elevadas, originando os ácidos *trans*. Todos nós sabemos que convém não abusar de fritos e assados no forno com molhos gordos, mas, quando não os puder evitar utilize, pelo menos, azeite ou óleo de amendoim, pois suportam melhor as altas temperaturas.

Mas nem tudo são más notícias. O nosso organismo consegue eliminar alguns tóxicos, ainda que a capacidade para o fazer seja limitada. Portanto, uma vez por outra, e desde que seja a excepção - e não a regra - , é perfeitamente aceitável consumir alimentos que não sendo propriamente saudáveis, proporcionam enorme prazer. Por outro lado, podemos ainda dar uma ajuda ao processo de desintoxicação, consumindo substâncias antioxidantes que se podem encontrar com abundância nos frutos e legumes.
O importante é que, no dia a dia, se utilizem temperaturas moderadas de cozedura, já que todos estes tóxicos se formam a temperaturas elevadas, acima dos 120ºC. Felizmente, os modernos equipamentosde cozinha, como a Bimby, já conseguem dar uma resposta saborosa e saudável a estas preocupações!

As temperaturas muito elevadas podem alterar a estrutura dos alimentos, produzindo substâncias prejudiciais à saúde. Entre elas, estão os benzopirenos, aquela camada escura que se forma à superfície do peixe e carne grelhada no carvão, das pizzas e pão cozidos em forno de lenha.

Nutrientes, para que os queremos? Para que o nosso organismo funcione de forma eficaz, precisa de "nutrientes", ou seja, substâncias que fazem parte dos alimentos e que contribuem para a correcta execução das funções orgânicas. Os nutrientes não estão distribuídos de forma homogénea nos alimentos, e, por isso, se diz que um determinado alimento é rico em "nutrientes", um outro nem por isso, um terceiro "assim assim..." Por uma questão de facilidade, os nutrientes foram "arrumados" em grandes categorias, que correspondem às suas funções principais, o que depende também da sua composição química.
Quais são, então, as classes de nutrientes? E para que servem?

Hidratos de carbono – a "gasolina".

- Libertam energia para as funções vitais (respiração, circulação, regulação da temperatura corporal), permitem a actividade física.
- Existem, sobretudo, em cereais, pão, batata, massas, açúcares, mas também em frutos e legumes.
- Em excesso, acumulam-se sob a forma de reservas de gordura.

Proteínas – os "tijolos"

- Constituintes fundamentais das células. São imprescindíveis ao crescimento, enzimas e hormonas e permitem a renovação de órgãos e tecidos.
- Existem em carne, peixe, ovos e leguminosas.
- Em excesso, são excretadas e não formam reservas, podendo prejudicar o funcionamento do rim.

Lípidos (gorduras) – o "armazém"

- Fonte de energia concentrada. Protegem órgãos vitais como o coração e rim, transportam vitaminas lipossolúveis, fazem parte das membranas celulares; alguns são precursores de hormonas.
- Existem no azeite, óleos e gorduras alimentares, manteiga e ovos.
- Em excesso, armazenam-se no organismo (normalmente em partes do corpo onde não fazem falta, sobretudo em época de praia!...), provocam aumento de peso, do colesterol e desenvolvimento de doenças cárdio-vasculares.

Micronutrientes – Vitaminas, minerais, antioxidantes

- Utilizam-se em pequeníssimas quantidades, com excepção do Cálcio e Ferro, mas são imprescindíveis em muitas reacções do organismo que não consegue funcionar sem eles. No caso dos antioxidantes, ajudam a eliminar substâncias tóxicas e previnem envelhecimento precoce.

Fibras – existentes nos legumes, frutas e cereais

- Não são absorvidas, mas ajudam a regular o funcionamento intestinal e contribuem para uma menor absorção de gorduras.

9 ideias com ervas aromáticas e especiarias

Para ressaltar o sabor dos alimentos, tornando-os mais apetecíveis, há um conjunto de "auxiliares" que, utilizados da forma adequada, permitem transformar o prato mais simples numa deliciosa iguaria. Além disso, dum modo geral, facilitam a digestão e muitos têm propriedades bactericidas e antissépticas. Ao contrário da vida real, em alimentação até há casamentos perfeitos...

- Beringelas com tomilho e alho
- Abóbora com gengibre em pó e noz moscada
- Tomates com coentros, cebolinho e tomilho
- Feijão verde com orégãos
- Cogumelos com coentros e orégãos
- Courgettes com salsa e um toque de pimentão doce
- Cenouras com tomilho e alho picado
- Milho com alho ou cebola em pó e pimentão doce
- Ervilhas com tomilho, alecrim e uma pitada de açúcar

Se a sua preferência vai para sabores orientais, não prescinda de gengibre. Se lhe agradam pratos picantes, utilize chillies, cominhos e pimenta preta. E, se quer dar um toque *gourmet* (mesmo que não seja propriamente o caso...), vá pelo estragão e cerefólio.





Alimentos: crus ou cozidos, o que é melhor?

É sempre importante fazer o que está ao nosso alcance para beneficiarmos de uma alimentação saudável. Mas também aqui, uma atitude fundamentalista não leva a lado nenhum. Nem se podem arrumar os "maus" para um lado e os "bons" para outro. Comer "cru" ou "cozido" tem vantagens e desvantagens e compete-nos a nós optar pelo que for mais adequado, ao alimento em si, ou às circunstâncias:

Vantagens de comer alimentos crus

- Não há perda de nutrientes, como as vitaminas sensíveis à temperatura (C, B1, ácido fólico).
- Não há alteração das gorduras e proteínas por sobreaquecimento.
- Mantêm-se certos sabores e aromas que se degradam a temperaturas elevadas.
- A preparação é mais simples.
- Transportam-se facilmente, podendo levar-se para a escola ou para o emprego.
- São muito agradáveis e refrescantes, sobretudo nos dias mais quentes.

Vantagens de comer alimentos cozinhados

- A cozedura permite digerir alimentos que, em cru, são inadequados ao organismo.
- A temperatura de cocção destrói grande parte dos microorganismos patogéncios, o que permite uma maior segurança alimentar.
- O sabor de alguns alimentos é melhorado.
- O calor, juntamente com uma gordura, permite absorver melhor a vitamina E.
- O intestino tolera a presença de certas fibras apenas quando submetidas a cozedura.

ORTOREXIA, A NOVA DOENÇA QUE AÍ VEM...

Ortorexia é um "palavrão" que, tudo indica, passará a fazer parte do vocabulário comum. **Trata-se de mais um distúrbio do comportamento alimentar, um "primo" da anorexia e bulimia**, embora ainda não seja reconhecido pela Organização Mundial de Saúde. Caracteriza-se por uma obsessão por uma alimentação saudável. **Afecta sobretudo as mulheres, que, de forma compulsiva e sem qualquer razoabilidade, passam a abastecer-se exclusivamente em lojas de produtos "bio", devoram informação pseudo-científica que alardeia a catástrofe dos adubos e pesticidas**, proíbem os filhos de provar uma simples pastilha elástica ou uma goma. Mostram um profundo desprezo por aquela amiga gordinha e "bom garfo" que veste um soutien 42 C e nem sequer se preocupa muito com isso e, à mesa, torram-nos a paciência quando saboreamos um bife com batatas fritas, "porque tem hormonas e colesterol..."

Este comportamento pode levar a carências nutricionais graves, decorre de critérios de salubridade mais do que duvidosos, e, como é evidente, não tem nada que ver com o cuidado que devemos ter com a alimentação. No limite, acaba por condicionar toda a vida social e profissional. Além do mais, é uma autêntica inutilidade, porque podemos sempre minimizar os riscos alimentares, mas não eliminá-los completamente, por mais "ortorécticas" que sejam as nossas intenções. É caso para dizer – "Bom senso, precisa-se!"

A COZINHA MAIS PEQUENA DO MUNDO

Receitas

Maio 2008



RECEITAS PARA A SUA PRIMAVERA...

Receita de capa

Passo a passo

Tarte de Morango

Menus

Menu 1

Ao Domingo com a Mãe

Fondue de Queijo
Robalo com Amêijoas e Camarões ao Vapor
Um bolo para a Mãe...

Menu 2

Vegetariano

Creme de Coentros
Croquetes de Soja
Espetadas de Fruta com Molho de Chocolate

Menu 3

Sopa de Alho Francês
Trouxas de Peru recheadas
Felisminas

Menu 4

Sopa de Tomate e Feijão Verde com Ovos escalfados
Jardineira de Carne picada com Scones
Chícaras de Chocolate

Menu 5

Sopa de Cebola
Carne em Massa Folhada
Pêras ao Vapor

Receitas práticas...

Carne de Porco com Maçãs · Quiche rápida de Alho Francês
Carne guisada com Esparguete
Salada Dourada de Cenoura · Bolachas de Queijo
Canelones com Espinafres e Requeijão · Cheesecake de Mirtilos
E para as suas crianças... *Mini Pizzas · Morangada · Gelados Bimby*

Tarte de Morango

Dificuldade: Média

Tem a assinatura da Isabel Reis, Agente Vorwerk, Delegação da Margem Sul, e foi eleita a receita desta edição. Muito sabor em apenas 7 minutos!



1.



Ingredientes:

200 g açúcar
200 g bolacha Maria
80 g manteiga s/ sal
400 g natas frescas
2 folhas gelatina branca
6 folhas gelatina encarnada
1000 g morangos

2.



3.



"Esta receita resulta melhor quando preparada com antecedência. Faça-a de véspera..."

Isabel Reis

4.



5.



6.



7.





Preparação:

1 a 4. Com o copo bem seco, pulverize o açúcar **10 Seg/ Vel 9**. Retire e reserve.
Coloque as bolachas no copo e triture **5 Seg/ Vel 9**. Adicione a manteiga e programe **20 Seg/ Vel 6**. Forre uma forma de mola com a massa de bolacha.
Sem lavar o copo, coloque a "borboleta" na lâmina, junte as natas e bata **2 Min/ Vel 3 ½**. Deve estar com atenção para que não passem a manteiga. Adicione 50 g do açúcar reservado e programe **15 Seg.** à mesma velocidade.
Dissolva as 2 folhas de gelatina branca, em duas colheres de sopa de água bem quente e deite pelo bocal da tampa com a Bimby em funcionamento. Retire o *chantilly* e deite na forma sobre a massa de bolacha.

5 e 7. Corte 300 g de morangos em pedaços e coloque-os sobre o *chantilly*. Reserve no frigorífico.
Coloque no copo 500 g de morangos e triture **10 Seg/ Vel 7**. Adicione o açúcar restante e programe **4 Min/ 90º/ Vel 2**.
Junte a gelatina encarnada previamente demolhada e programe **5 Seg/ Vel 5**.
Deixe arrefecer. Deite esta mistura sobre os morangos e leve ao frigorífico para solidificar. Enfeite com os restantes morangos.

6 PAX

07 Min

Dica: Para facilitar a dissolução da gelatina em água quente, aqueça-a, previamente, por instantes, no microondas.

Menu 1
Ao Domingo com a Mãe



Fondue de Queijo
Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
300 g queijo *emmental*
150 g queijo *gruyère*
100 g vinho branco
1 c. chá vinho do Porto
Pimenta moída q.b.
1 dente alho
1 pão rústico aos pedaços

Preparação:
. Coloque no copo o queijo aos pedaços e rale **30 Seg/ Vel 8**.
. Junte o vinho branco, o vinho do Porto, a pimenta e programe **5 Seg/ Vel 8**.
. De seguida, programe **5 Min/ 90º/ Vel 1**.
. Enquanto espera corte o alho ao meio e esfregue as paredes e o fundo do recipiente do *Fondue*.
. Quando terminar o tempo, programe **10 Seg/ Vel 8** e deite no recipiente do *Fondue*.
. Sirva de imediato, mantendo sempre quente o recipiente do fondue e acompanhe com pão ou batatas cozidas a vapor.

6 PAX

05 Min

Dica: Rale o queijo em duas vezes, para evitar que forme uma bola.

Robalo com Amêijoas e Camarões ao Vapor
Dificuldade: Média

Ingredientes:
Azeite q.b.
4 filetes de robalo (1500 g)
8 a 16 amêijoas
8 a 16 camarões
Sal e pimenta q.b.
10 g salsa (folhas)
4 dentes de alho
50 g de azeite
1 pitada de piripiri
1 c. sopa de farinha
100 g água
100 g vinho branco seco

Preparação:
. Unte a Varoma e o tabuleiro com azeite. Coloque os filetes de robalo, as amêijoas e os camarões. Tempere com sal, pimenta e um fio de azeite e reserve.
. Coloque no copo as folhas de salsa bem secas e programe **5 Seg/ Vel 5**. Retire e reserve.
. Coloque o alho e pique **5 Seg/ Vel 5**. Adicione o azeite, o piripiri e refogue **5 Min/ 100º/ Vel 1**.
. Junte a farinha e programe **1 Min/ 100º/ Vel 1**. Adicione a água, o vinho, a salsa reservada e o sal. Coloque a Varoma e programe **15 Min/ Varoma/ Vel 1**.
. Retire os filetes e regue com molho

6 PAX

21 Min

Dica: Sirva com ovos e espargos brancos cozidos.



Um bolo para a Mãe...

Dificuldade: Média

Ingredientes p/ massa:

380 g açúcar
140 g farinha
9 claras (ovos grandes) à temperatura ambiente
1 ½ c. chá cremor de tártaro
1 c. chá aroma de baunilha

Ingredientes p/ cobertura:

2 pacotes de natas frescas
2 c. sopa açúcar em pó, pulverizado na Bimby
250 g morangos cortados ao meio
Coco ralado q.b.



Preparação:

. Com o copo seco e limpo, coloque o açúcar e pulverize **15 Seg/ Vel 9**. Retire e reserve.
. Numa taça, junte a farinha previamente pesada com 130 g do açúcar pulverizado e reserve.
. Sem lavar o copo, coloque a "borboleta" na lâmina, junte as claras, o cremor de tártaro e programe 3 **Min/ Vel 4**, sem o copo de medida.
. Quando terminar, com a Bimby em funcionamento na **Vel 4**, incorpore pelo bocal da tampa, uma colher de cada vez, o açúcar restante reservado e o aroma de baunilha.
. Coloque o preparado numa taça e deite em pequenas quantidades a farinha com o açúcar reservado e envolva cuidadosamente com a ajuda da espátula.
. Deite a massa numa forma redonda, previamente untada e polvilhada com farinha, leve ao forno pré-aquecido a 165º, durante 60 minutos. Retire e deixe arrefecer dentro da forma.
. Com o copo limpo deite as natas e bata **2 Min/ Vel 4**. Deve estar com atenção para que não passem a manteiga, junte o açúcar em pó e misture **10 Seg/ Vel 4**.
. Com as natas decore o bolo, corte os morangos ao meio, coloque por cima e polvilhe com coco ralado.

8 PAX

05 Min

Nota: Cremor de Tártaro (Bitartarato de Potássio) é um sal orgânico natural, levemente ácido, utilizado na culinária para vários fins. Por exemplo: estabilizar e dar mais volume às claras em castelo. Encontra-se à venda em farmácias.



Creme de Coentros

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
2 cebolas médias
2 dentes de alho
400 g batatas
800 g água
Sal q.b.
1 molho de coentros grande
30 g azeite

Preparação:
. Coloque no copo as cebolas, os alhos, as batatas descascadas aos bocados, a água, o sal e programe **20 Min/ Varoma/ Vel 1**.

Quando terminar junte os coentros e programe mais **2 Min/ 100°/ Vel 1**. Adicione o azeite e triture durante **1 Min/ Vel 7**.

8 PAX

23 Min

Dica: Ao triturar a sopa faça-o progressivamente até chegar à Vel 7, para evitar salpicos. Sirva-a decorada com um fio de natas.

Croquetes de Soja

Dificuldade: Média Receita de Eduarda Sereno

Ingredientes:
300 g feijão de soja
80 g cebola
2 dentes de alho
50 g azeite
50 g água
10 g farinha
Sal e pimenta preta moída na altura q.b.
Ovo
Pão, ralado na Bimby, q.b., para envolver

Preparação:
. Demolhe previamente o feijão de soja em água durante 3 horas.
. Coloque o feijão escorrido no copo e programe **15 Seg/ Vel 7**. Retire e reserve.
. Coloque a cebola, o alho e pique **5 Seg/ Vel 5**. Junte o azeite e refogue **5 Min/ 100°/ Vel 1**. Adicione o feijão de soja reservado, os restantes ingredientes e programe **3 Min/ 80°/ Vel 1**.
. Retire a massa, forme bolinhas passando por ovo batido e pão ralado.
. Leve ao forno durante 20 minutos a 180° ou frite-as em óleo bem quente

8 PAX
36 UNID.

08 Min

Dica: Acompanhe com um vinho branco bem fresco. Esta receita tem pouco valor calórico e é muito rica em minerais e proteínas.



Espetadas de Fruta com Molho de Chocolate

Dificuldade: Fácil

Ingredientes p/ molho de chocolate:
120 g natas
½ c. sopa de mel
1 c. chá de açúcar baunilhado
100 g chocolate culinária

Ingredientes:
2 fatias de ananás fresco
2 fatias de melão
1 laranja grande
1 banana
1 kiwi
4 morangos

Preparação:
. Coloque no copo as natas, o mel, o açúcar baunilhado e programe **3 Min/ 90º/ Vel 2**.
Adicione o chocolate partido em pedaços pelo bocal da tampa e programe **2 Min/ 50º/ Vel 4**.
Retire e reserve.
. Lave as frutas, descasque o ananás, o melão, a laranja, a banana, o kiwi e corte tudo em pedaços aproximadamente do mesmo tamanho.
. Faça as espetadas, alternando as frutas, como na fotografia. Regue com o molho de chocolate já arrefecido.

4 PAX

05 Min



Dica: Se os morangos forem pequenos, não os corte. Regue a banana com um pouco de sumo de limão para não escurecer. Pode substituir o molho de chocolate por ovos moles pobres - Livro Doces e Sobremesas Bimby, pág. 44

Menu 3

Sopa de Alho Francês

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

50 g manteiga
450 g alho francês
300 g batata
750 g água
2 caldos legumes
Pimenta q.b.
180 g leite
100 g natas
Salsa picada q.b.

Preparação:

. Coloque no copo a manteiga, o alho francês cortado às rodelas e programe 7 Min/ 100º/ Vel 1.
. Junte as batatas descascadas cortadas aos bocados, a água, os caldos, a pimenta e programe 20 Min/ 100º/ Vel 1.
. Quanto terminar o tempo, programe 1 ½ Min/ Vel 5.
. Adicione o leite e programe 3 Min/ 90º/ Vel 1.
. Junte as natas e sirva de imediato, polvilhe com salsa picada.

6 PAX

31 Min

Dica: Pode servir esta sopa fria ou quente polvilhada com cebolinho picado.





Trouxas de Peru recheadas

Dificuldade: Média Receita de Rui de Rebelo de Andrade

Ingredientes:
8 folhas couve lombarda
1 farinheira
8 bifes finos de peru
Sal e pimenta q.b.
8 fatias fiambre
8 fatias queijo tipo flamengo
1 cebola média
1 dente de alho
50 g azeite
3 cenouras
100 g água
100 g vinho branco
40 g molho de soja

Preparação:
. Lave e apare o talo às folhas da couve e escalde-as em água a ferver.
. Retire o recheio à farinheira e reserve.
. Tempere os bifes de peru com sal e pimenta e sobre eles coloque uma fatia de fiambre, outra de queijo e o recheio da farinheira reservado. Enrole os bife apertando-os bem.
. Escorra as folhas da couve, embrulhe cada rolo de carne numa folha, coloque-os na Varoma e reserve.
. Coloque no copo a cebola, o alho e pique 5 Seg/ Vel 5.
. Junte o azeite e refogue 6 Min/ Varoma/ Vel 1. Adicione as cenouras e pique 10 Seg/ Vel 4.
. Adicione a água, o vinho, o molho de soja, o sal e programe 6 Min/ 100°/ Vel 1.
. Coloque a Varoma e programe 30 Min/ Varoma/ Vel 1.
. Retire os rolos e regue com o molho

8 PAX
42 Min

Dica: Acompanhe com arroz branco ou puré.

Felisminas

Dificuldade: Fácil Receita de Margarida Freire d'Andrade

Ingredientes:
100 g manteiga
250 g açúcar
2 ovos
250 g leite
250 g farinha
1 c. chá fermento

Preparação:
. Coloque no copo a manteiga, o açúcar, os ovos e programe 2 Min/ 37°/ Vel 5.
. Adicione o leite e programe 1 Min/ Vel 6.
Junte a farinha, o fermento e envolva 15 Seg/ Vel 5.
. Num tabuleiro previamente untado e polvilhado, leve ao forno 30 minutos a 180°.
. Depois de pronto corte em quadrados e ainda quente polvilhe com açúcar.



6 PAX
03 Min

Dica: Pode servir acompanhado de um chá.

Sopa de Tomate e Feijão Verde com Ovos escalfados

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
300 g feijão verde
6 ovos
1 cebola
2 dentes de alho
30 g azeite
750 g de tomate maduro
750 g água
Sal q.b.

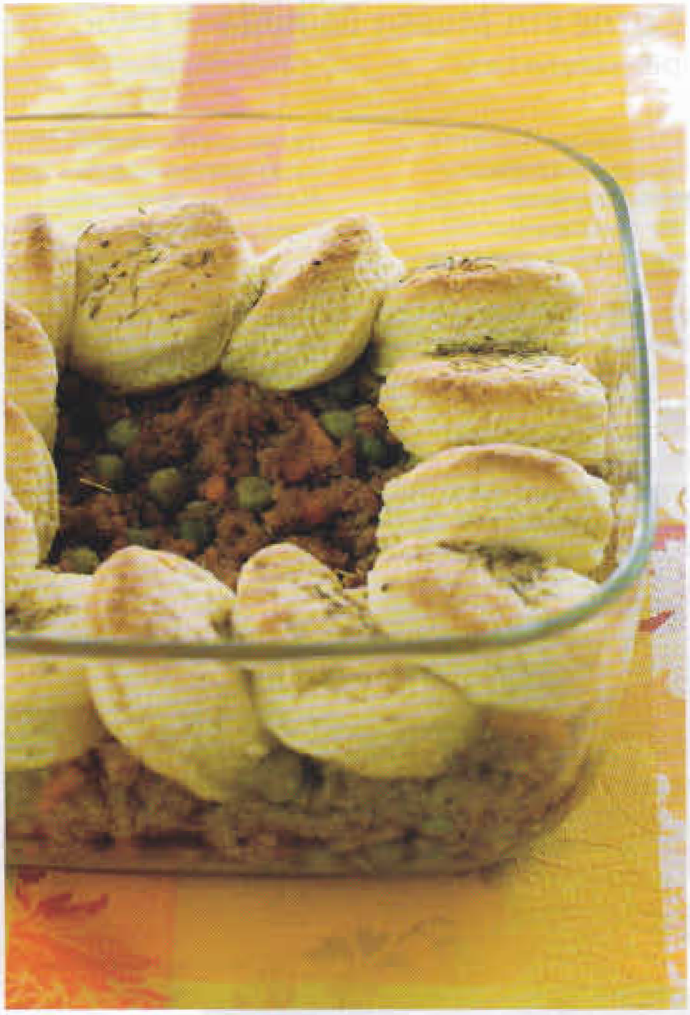
Preparação:
. Limpe o feijão verde, corte-o em pedaços e coloque na Varoma. Forre o tabuleiro com uma folha de papel vegetal, parta os ovos e disponha-os sobre o mesmo para escalfarem. Reserve.
. Coloque no copo a cebola, o alho e pique **5 Seg/ Vel 5**.
. Adicione o azeite e refogue **7 Min/ 100°/ Vel 1**.
. Junte o tomate cortado em pedaços e pique **15 Seg/ Vel 5**.
. Adicione a água, o sal, coloque a Varoma e programe **25 Min/ Varoma/ Vel 1**.
. Retire a Varoma e reserve. Programe **30 Seg/ Vel 7**.
. Junte o feijão verde reservado à sopa e programe **2 Min/ 100°/ Vel 1**.
. Sirva de imediato, com um ovo escalfado em cada prato.



6 PAX

35 Min

Dica: Ao triturar a sopa faça-o progressivamente até chegar à Vel 7, para evitar salpicos. Opcionalmente pode adicionar 100 gramas de batata para obter uma sopa mais espessa.



Jardineira de Carne picada com Scones

Dificuldade: Fácil

Ingredientes p/ os scones:
270 g farinha
1 c. sopa de fermento
1 pitada de sal
50 g manteiga
100 g leite

Ingredientes p/ a jardineira:
1 cebola
2 dentes de alho
5 pés de salsa
40 g chouriço ou bacon
4 cenouras
30 g azeite
800 g carne picada
100 g ervilhas
200 g vinho branco
10 g molho de soja
2 caldos de legumes
100 g água
Tomilho seco q.b.

Preparação:
. Coloque no copo a farinha, o fermento, o sal, a manteiga e programe **5 Seg/ Vel 3**. Adicione o leite e programe **10 Seg/ Vel 3**. Retire e reserve.
. Coloque no copo a cebola, o alho, a salsa, o chouriço, uma cenoura e pique **6 Seg/ Vel 5**.
. Adicione o azeite e refogue **5 Min/ Varoma/ Vel 1**. Triture **15 Seg/ Vel 7** para fazer um puré. Junte a carne, a restante cenoura cortada aos cubos, as ervilhas, o vinho, o molho de soja, os caldos, a água e programe **20 Min/ Varoma/ ↺/ Vel 🥄**.
. Enquanto a jardineira está a ser feita, prepare os scones: Polvilhe a bancada com farinha e estenda a massa com um rolo. Com o copo de medida faça círculos com 5 mm de espessura e reserve.
. Terminado o tempo da jardineira, verifique a cozedura dos legumes e se necessário, programe mais alguns minutos à mesma temperatura e velocidade. Coloque o preparado num *pyrex*, disponha os scones por cima polvilhados com o tomilho e leve ao forno pré-aquecido a 180° durante 20 minutos.

8 PAX
26 Min

Dica: Pode substituir a carne por seitan ou frango.

Chícaras de Chocolate

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
250 g natas de soja
200 g chocolate culinária
2 gemas
40 g vinho do Porto
20 g manteiga

Preparação:
. Coloque no copo todos os ingredientes e programe **7 Min/ 70°/ Vel 2**. Quando terminar bata **15 Seg/ Vel 6**.
. Coloque a mousse em chávenas de chá e leve ao frigorífico até ficar consistente.
. Utilizando as natas de soja obterá igualmente um excelente resultado e uma receita mais *light*.

4 PAX
07 Min

Dica: Polvilhe com amêndoa ou nozes torradas. (Salteie numa frigideira quente algumas nozes e deite por cima da mousse antes de servir com um pouco de açúcar em pó).





Carne em Massa Folhada

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
500 g massa folhada
500 g carne picada
100 g vinho branco
½ pacote sopa de rabo de boi
Sal q.b.
150 g fiambre
150 g queijo
1 ovo p/ pincelar

Preparação:
. Faça a massa folhada, seguindo o passo a passo na pág. 6 e reserve. Estenda a massa fina com o rolo, sobre a bancada enfarinhada.
. Coloque no copo a carne, o vinho, a sopa, o sal e programe **10 Min/ 100°/ Vel 1**. Verifique os temperos.
. Deixe arrefecer ligeiramente a carne e deite-a sobre a massa folhada estendida. Cubra-a com uma camada de fiambre e outra de queijo. Enrole e dobre as pontas ou torça-as em forma de rebuçado.
. Pincele com ovo batido e leve ao forno pré-aquecido a 180°, 25 minutos ou até verificar que a massa está bem dourada

6 PAX

10 Min

Dica: Sirva com uma salada.

Pêras ao Vapor

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
4 pêras maduras c/ casca
800 g água

Preparação:
. Corte as peras ao meio, retire-lhes o caroço e disponha as metades na Varoma.
. Deite a água no copo, coloque a Varoma e programe **20 Min/ Varoma/ Vel 1**.

6 PAX

20 Min

Dica: Sirva com natas batidas ou gelado feito na Bimby. Pode polvilhar com açúcar e canela antes de cozer.



Sopa de Cebola

Dificuldade: Média

Ingredientes:

130 g queijo *emmental*
50 g azeite
100 g manteiga
1 dente de alho
600 g cebola
1 c. sopa farinha
1000 g água
2 caldos de carne
2 c. chá caramelo liquido (opcional)
Sal e pimenta branca
6 tostas pequenas ou 6 fatias de pão torrado

Preparação:

. Coloque no copo bem seco, o queijo partido em 4 pedaços e rale durante 5 Seg/ Vel 8. Retire e reserve.
. Sem lavar o copo, coloque o azeite, a manteiga e programe 3 Min/ Varoma/ Vel 1.
. Adicione o alho, a cebola e pique 7 Seg/ Vel 5. Refogue 7 Min/ Varoma/ Vel 1.
. Junte a farinha e programe 5 Seg/ Vel 3.
. Adicione a água, os caldos, o caramelo liquido e programe 15 Min/ 100°/ Vel 1.
. Junte 2 colheres de sopa do queijo ralado, sal, pimenta e programe 2 Min/ 100°/ Vel 1.
. Deite a sopa em tigelas pequenas de barro individuais. Coloque uma tosta em cada uma e polvilhe com o queijo ralado reservado. Leve ao forno para gratinar.

6 PAX

27 Min

Dica: Acompanhe com um bom vinho tinto.





Carne de Porco com Maçãs

Dificuldade: Média

Ingredientes:

6 maçãs
40 g manteiga
2 cebolas grandes
800 g carne de porco, parte do cachaço
1 c. chá cominhos em grão
Sal e pimenta preta q.b.
250 g vinho branco

Preparação:

. Na Varoma coloque as maçãs inteiras previamente lavadas e ligeiramente picadas com um garfo. Reserve.
. Coloque no copo a manteiga, a cebola às rodelas e programe **8 Min/ 100º/ ↺/ Vel 🥄**.
. Adicione a carne em pedaços, os cominhos, o sal, a pimenta e programe **5 Min/ 100º/ ↺/ Vel 🥄**.
. Junte o vinho, coloque a Varoma e programe **35 Min/ Varoma/ ↺/ Vel 🥄**.
. Sirva as maçãs como acompanhamento da carne.

6 PAX

48 Min

Nota: A Organização Mundial da Saúde recomenda o consumo de uma maçã por dia para melhorar a memória e aumentar a capacidade pulmonar.

Quiche rápida de Alho Francês

Dificuldade: Fácil

Ingredientes p/ massa:

300 g farinha
130 g manteiga
70 g água
1 c. chá sal

Ingredientes p/ recheio:

50 g manteiga
100 g bacon
300 g alho francês às rodelas finas
Sal e pimenta q.b.
200 g natas
4 ovos

Preparação p/ massa:

. Coloque no copo todos os ingredientes pela ordem indicada e programe **15 Seg/ Vel 6**.
. Estenda a massa muito fina com o rolo.
. Coloque a massa sobre uma forma e ajuste-a com as mãos.
. Pique a massa com um garfo e reserve.

Preparação p/ recheio:

. Sem lavar o copo, coloque a manteiga e programe **1 Min/ 100º/ Vel 1**.
. Junte o bacon, o alho francês, os temperos e programe **10 Min/ 100º/ Vel 1**.
. Coloque o preparado sobre a massa e reserve.
. Sem lavar o copo, deite as natas, os ovos e programe **15 Seg/ Vel 5**.
. Deite o preparado por cima da quiche. Leve ao forno pré-aquecido a 180º até estar dourado durante 20 minutos.

6 PAX

11 Min

Dica: Acompanhe com uma boa salada.





Carne guisada com Esparguete

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

1 cebola
2 dentes de alho
50 g azeite
100 g tomate pelado
500 g carne
3 cenouras
50 g vinho branco
1 c. sopa molho de soja
1 caldo de legumes
1 c. chá sal
800 g água
350 g esparguete

Preparação:

. Coloque no copo a cebola, o alho, o azeite, o tomate e pique **5 Seg/ Vel 5**.
. Com a ajuda da espátula, faça descer os resíduos que ficaram nas paredes do copo e programe **5 Min/ 100º/ Vel 1**.
. Junte a carne em pedaços, as cenouras aos cubos, o vinho, o molho de soja, o caldo, o sal e programe **5 Min/ 100º/ ↺/ Vel ↓**.
. Adicione a água e programe **10 Min/ Varoma/ ↺/ Vel ↓**.
. Rectifique os temperos, junte o esparguete e programe **10 Min/ Varoma/ ↺/ Vel ↓**.
. Sirva de imediato.

6 PAX

30 Min

Dica: **Escolha uma carne de boa qualidade, cortada em pedaços pequenos.**

Salada Dourada de Cenoura

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

1000 g cenouras
2 cebolas
2 pimentos verdes

Ingredientes p/ o molho:

1 pacote de sopa de tomate
250 g água
200 g vinagre
120 g óleo vegetal
200 g açúcar
10 g molho inglês
1 c. sopa de mostarda
Sal e pimenta q.b.

Preparação:

. Corte as cenouras em rodelas muito finas e coloque na Varoma. Reserve.
. Corte as cebolas às rodelas, o pimento aos cubos e reserve.
. Coloque no copo todos ingredientes para o molho, coloque a Varoma e programe **15 Min/ Varoma/ Vel 3**.
. Numa taça, coloque camadas de cenoura, as cebolas às rodelas e os pimentos, junte o molho preparado e deixe arrefecer.
. Coloque no frigorífico e sirva frio.

10/12 PAX

15 Min

Dica: **É um excelente acompanhamento para carnes grelhadas. Aguenta muito tempo no frigorífico. Use um descascador de legumes para cortar as cenouras em rodelas finas.**





Bolachas de Queijo

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

350 g queijo flamengo
120 g manteiga
300 g farinha
1 c. café sal
1 c. chá mostarda em pó
Paprika ou sementes de sésamo

Preparação:

. Coloque no copo o queijo aos pedaços e rale **15 Seg/ Vel 5**.
. Adicione a manteiga e programe **3 Min/ 70º/ Vel 1**.
. Junte a farinha, o sal, a mostarda e programe **10 Seg/ Vel 3**.
. Deite o preparado sobre uma folha de película aderente, forme um rolo e coloque no frigorífico durante 3 a 4 horas.
. Corte em círculos de 4mm, coloque num tabuleiro previamente untado com manteiga. Polvilhe as bolachas com paprika ou sementes.
. Leve ao forno pré-aquecido a 180º durante 12 minutos

60 UNID.

03 Min

Dica: Pode servir como aperitivo.

Canelones com Espinafres e Requeijão

Dificuldade: Média Receita de Luísa Furtado

Ingredientes p/ o recheio:

40 g miolo de nozes
800 g água
400 g espinafres
2 dentes de alho
40 g azeite
Sal e pimenta q.b.
1 requeijão de Ceia

Ingredientes p/ o molho:

1 cebola
1 dente de alho
40 g azeite
500 g tomate
Sal e pimenta q.b.
1 c. chá orégãos
400 g água

Preparação:

. Com o copo bem seco pique as nozes **3 Seg/ Vel 5**. Retire e reserve.
. Coloque a água no copo, a Varoma com os espinafres e programe **15 Min/ Varoma/ Vel 1**.
. Retire e reserve os espinafres cozidos.
. Com o copo seco, coloque o alho e pique **3 Seg/ Vel 5**.
. Junte o azeite e refogue **5 Min/ 100º/ Vel 1**.
. Junte os espinafres escorridos, o sal, a pimenta e refogue **3 Min/ 100º/ ↺/ Vel ⩲**.
. Adicione o requeijão, as nozes raladas e programe **4 Seg/ Vel 4**.
. Retire, encha um saco de pasteleiro (cortado na ponta) com o preparado e recheie os canelones.
. Unte a Varoma e o tabuleiro com óleo, de seguida coloque os canelones na Varoma deixando algum espaço entre eles e no tabuleiro. Reserve.

Preparação p/ o molho:

. Sem lavar o copo, coloque a cebola, o alho e programe **5 Seg / Vel 5**. Adicione o azeite e programe **5 Min/ 100º/ Vel 1**.
. Junte o tomate, o sal, a pimenta, os orégãos e a água. Coloque a Varoma e programe **20 Min/ Varoma/ Vel 1**.
. Retire a Varoma e reserve. Coloque o copo medida e triture **20 Seg/ Vel 8**.
. Coloque os canelones num pyrex e cubra com o molho de tomate.
. Polvilhe com queijo parmesão ralado e leve ao forno pré-aquecido a 180º, a gratinar.

6 PAX

48 Min

Dica: Pode substituir as nozes por pinhões.



Cheesecake de Mirtilos

Dificuldade: Média

Ingredientes:
100 g açúcar
220 g bolachas "Digesta" (bolacha integral)
50 g flocos de aveia
20 g açúcar amarelo
60 g manteiga
400 g queijo *philadelphia*
200 g queijo *mascarpone*
200 g *crème fraîche* (natas espessas)
4 ovos grandes
10 g farinha

Ingredientes p/ cobertura:
250 g mirtilos silvestres descongelados ou frescos
100 g compota de frutos silvestres
50 g vinho do Porto



Preparação:
. Unte uma forma grande de bolo inglês com manteiga e forre com papel vegetal.
. Com o copo bem seco, coloque o açúcar e pulverize **15 Seg/ Vel 9**. Retire e reserve.
. Coloque no copo as bolachas, os flocos de aveia, o açúcar amarelo e programe **10 Seg/ Vel 5**. Adicione a manteiga e programe **3 Min/ 60º/ Vel 2**.
. Coloque a massa na forma e calque bem com as mãos. Leve ao congelador durante 30 minutos.
. Sem lavar o copo, coloque o açúcar pulverizado reservado e os restantes ingredientes. Programe **1 Min/ Vel 4**. Deite o preparado sobre a massa e leve ao forno pré-aquecido a 180º durante 45 minutos.
. Quando terminar, deixe repousar o bolo dentro do forno com a porta fechada durante 30 minutos.
. Retire e deixe arrefecer.

Preparação p/ cobertura:
. Retire o bolo da forma, coloque num prato de servir e enfeite com os mirtilos.
. Com o copo limpo, coloque o doce, o vinho do Porto e programe **3 Min/ 60º/ Vel 1**.
. Deite este preparado sobre o *cheesecake* e leve ao frigorífico durante 3 horas.

8/10 PAX

07 Min

Dica: Pode substituir os mirtilos por framboesas. Utilize a Bimby para fazer a compota



Bimby Junior

1 de Junho, Dia Mundial da Criança

O Duarte e a Matilde divertiram-se e ajudaram a preparar uma pizza muito saborosa. Aproveite para utilizar os ingredientes que os seus filhos mais gostam e para começar a dar-lhes indicações sobre a importância de uma alimentação saudável

Mini Pizzas

Dificuldade: Fácil

Ingredientes p/ a massa:
50 g azeite
100 g água
100 g leite
1 c. chá sal
1 saq. fermento padeiro
400 g farinha

Ingredientes p/ decoração:
500 g molho de tomate
6 cogumelos
3 tomates cereja
2 bolas de *mozzarella*
1 banana
100 g ananas
Azeitonas q.b.

Preparação:
. Coloque no copo os líquidos, o sal, o fermento e programe 1 Min/ 37º/ Vel 2.
. Junte a farinha e amasse 1 Min/ Vel ⚲. Retire e deixe repousar 30 Minutos.
. Prepare o molho de tomate, seguindo a receita do livro Bimby base – pág. 18 e reserve.
. Estenda a massa bem fina, corte pequenos círculos e coloque-os no tabuleiro de forno.
. Em cada pizza, espalhe o molho de tomate. Corte os cogumelos e os tomates ao meio, o queijo e a banana em rodelas, o ananas em triângulos e faça bonecos nas pizzas.
. Leve ao forno pré aquecido a 220º, durante 25 Minutos.

4 PAX

22 Min



Dica: Para satisfazer o gosto das suas crianças pode colocar os ingredientes preferidos de cada uma delas em diferentes zonas da pizza.







Morangada

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

8 a 10 morangos bem lavados (200g)
2 limões bem lavados, c/ casca, partidos em quartos
100 g açúcar
1000 g água

Preparação:

. Coloque no copo todos os ingredientes e pressione a tecla "Turbo" 4 ou 5 vezes, carregando no copo de medida com a mão.
. Introduza o cesto no copo, pressione-o com a espátula e coe a morangada para um jarro com cubos de gelo.

6 PAX

Dica: Dê asas à sua imaginação e experimente este sumo com outras frutas.

02
Seg

Gelados Bimby

Dificuldade: Média

Ingredientes:

100 g açúcar
300 g fruta da época madura (manga, morangos, melão)
1 limão s/ casca e caroços
700 g gelo
1 clara de ovo

Preparação:

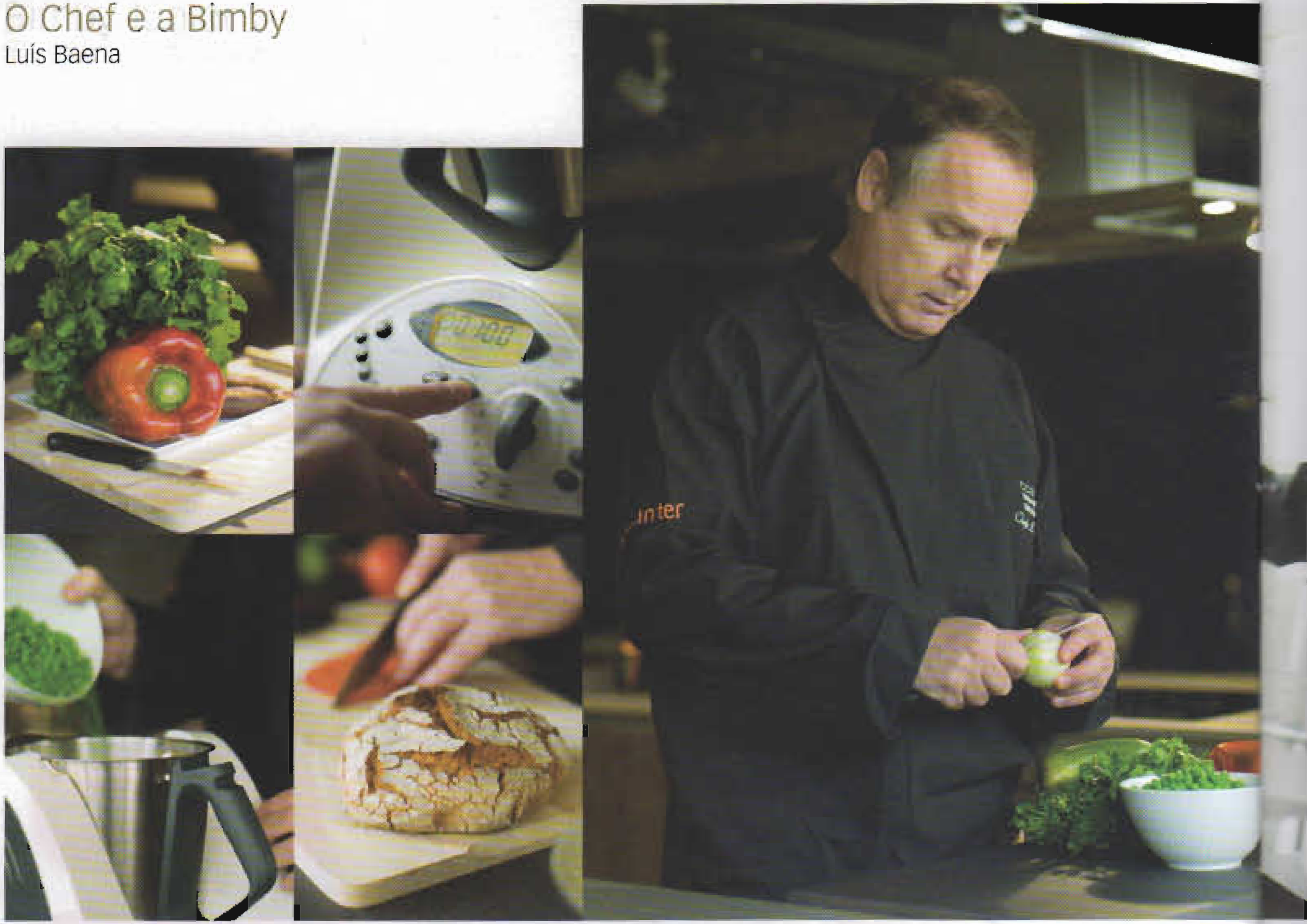
. Coloque o açúcar no copo e pulverize **15 Seg/ Vel 9**.
. Coloque o resto dos ingredientes e programe **1 Min/ Vel 9**.
. Com a espátula, ajude a envolver o gelado. Encha vários cones com o preparado e guarde no congelador até à hora de servir.



8 UNID

01 Min

Dica: Quando utilizar fruta congelada adicione um pouco de água. Brinque com as cores das frutas, para se tornarem mais apelativas às crianças.
Os cones que vê na imagem podem ser seus. Fale com o seu agente, pergunte-lhe como.



"A Bimby é uma óptima ajuda e permite trabalhar com rigor"

Tem mais de 28 anos de experiência no mundo da alta cozinha, profissão que já o levou aos quatro cantos do mundo. Hoje, é o responsável pela criação e implementação do conceito de comida portuguesa revisitada nos hotéis Tivoli, onde podemos testemunhar todo o seu virtuosismo. Aqui, uma manhã com Luís Baena, a Bimby e uma receita muito saborosa...

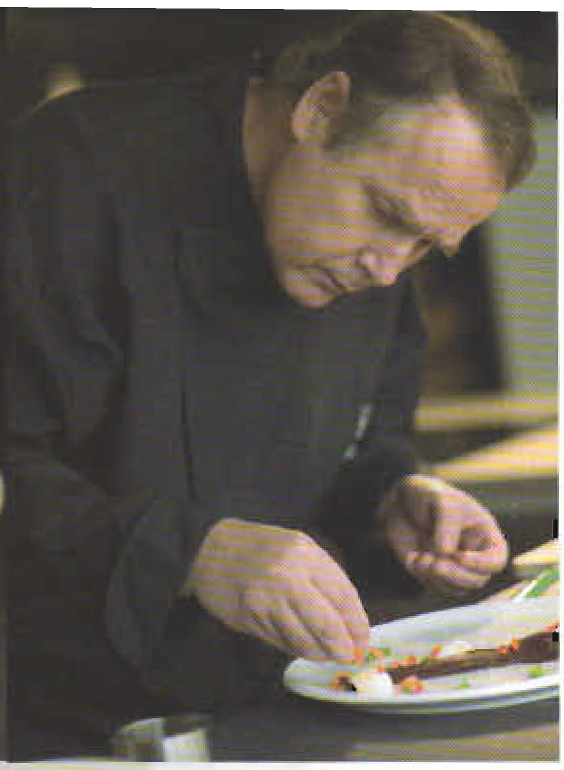
POR **JOANA G. OLIVEIRA** FOTOS **NUNO CORREIA**

"A minha cozinha é um espaço de intervenção, de interpretação e de experimentação. Reflecte influências de outras latitudes. Reproduz e reinterpreta clássicos, questiona-os e reinventa-os. Faz uma interpretação livre da nossa cozinha regional e emancipa-se na criação". Estas palavras são do *Chef* Luís Baena e vieram-me logo à memória, quando nos disse o nome da receita que ia preparar: Guacamole de ervilhas com ovos de codorniz escalfados, estradas de morcela e nacos de broa de milho. Sem dúvida, um nome muito original para combinar ingredientes que fazem parte do nosso dia-a-dia e que podem encontrar-se com grande facilidade. Mais, uma receita onde a Bimby é uma ajuda preciosa.

"Gosto de experimentar novidades e quando a Bimby apareceu comecei logo a explorar as suas potencialidades", recordou-nos Luís Baena enquanto branqueva as ervilhas. "Depois, aos poucos, fui confirmando todas as suas vantagens", acrescentou. Actualmente a coordenar a área

"A Bimby permite-me controlar o resultado final de uma receita. Se seguirmos os passos indicados, o sucesso está garantido"











"Ao garantir a manutenção das características de uma receita, a Bimby contribui para a preservação das nossas tradições culinárias"

de restauração dos hoteis Tivoli e com um passado de mais de 28 anos de experiência, que o levou a trabalhar em países como o Brasil, EUA, Singapura, Quénia, ilha Maurícia, Angola ou França – aqui com Paul Bocuse -, só para citar alguns, Luís Baena confessou-nos que a primeira coisa que o surpreendeu na Bimby foi a maionese. "É curioso, pois quando olhei para a receita, reparei que não era a de uma maionese tradicional. No entanto, sai sempre bem!"

"Trabalhar com rigor" foi outra expressão que ouvimos de Luís Baena e outra das virtudes que atribui à Bimby. A cozinha mais pequena do mundo, que também já faz parte da cozinha deste *Chef*, veio facilitar-lhe a vida, assim como a dos seus colaboradores.
"A Bimby permite-me controlar o resultado final de uma receita, pois se seguirmos os passos indicados, o sucesso do prato está garantido", disse-nos. "Este aspecto", acrescentou, "também é interessante em termos de manutenção das características básicas de uma receita e das nossas tradições culinárias. Quando passar receitas às minhas filhas, por exemplo, sei que, se respeitarem as quantidades, temperaturas e velocidades, vão reproduzir o prato original e desta forma a tradição mantém-se", concluiu.

Seja em casa, entre amigos, ou nas cozinhas mais exigentes do Hilton, Westin, Marriott e Meridien, hotéis que fazem parte do seu trajecto profissional, Luís Baena sempre atribuiu grande importância à qualidade dos produtos que inclui nas suas receitas. E este guacamole, que aos poucos foi ganhando forma diante dos nossos olhos, não é excepção. "Sobretudo, é importante utilizar uma boa morcela, pois é um dos sabores mais pronunciados da receita", garantiu.
Outra característica, sempre associada a Luís Baena, é a decoração dos pratos, na certeza de que a forma como apresenta o seu trabalho faz parte do prazer de degustar a receita. Um prazer que, de acordo com Luís Baena, se concretiza em pleno quando os seus amigos ou clientes param um pouco para saborear os seus pratos, "num ambiente propício, sem pressa, com calma e prazer", como gosta de sublinhar. Por vezes, este desfrutar descontraído "dispensa mesmo os talheres", como acontece com este Guacamole, onde os triângulos de broa podem fazer as vezes dos garfos...

...E fizeram mesmo, já que no fim da sessão de fotografias quisemos provar esta criação de Luís Baena. E em boa hora o fizemos. **Nada a apontar! 20 valores!**

A receita do Chef
Luís Baena

"Antes de servir, aconselho a pôr os triângulos de broa durante alguns instantes no forno, pois assim ganham um pouco mais de consistência"



4 PESSOAS

73 Min

Guacamole de ervilhas com estrada de morcela da Beira e ovos de codorniz

Ingredientes:

1 tomate s/ pele e s/ sementes
1 pimento s/ sementes
1 dente alho
1 cebola média
400 g de ervilhas
Sal q.b.
Tabasco ou "jalapeños" a gosto
Sumo de 1 lima
1 c. sopa coentros picados
1 morcela da Beira
12 ovos de codorniz
Broa

Preparação:

. Coloque no copo o tomate, o pimento, o alho, a cebola e pique **5 Seg/ Vel 5**. Retire e reserve.

Preparação p/ Guacamole:

. Ferva 1000 g de água no copo programando **8 Min/ Varoma/ Vel 1**. Com a Bimby parada adicione as ervilhas e aguarde 1 minuto para escaldar. Escorra para o cesto e passe-as por água fria para arrefecer.
. No copo, coloque as ervilhas, o sal, o tabasco, o sumo de lima e reduza a puré **2 Min/ Vel 4**.
. Disponha no prato, junte os coentros - picados grosseiramente - e reserve.

Preparação da Morcela:

. Coloque no copo a água, na Varoma a morcela e programe **15 Min/ Varoma/ Vel 1**.
. Retire a pele da morcela e reduza a puré **3 Min/ Vel 4**.
. Coloque o puré num saco de pasteleiro, aperte e espalhe no prato, de modo a fazer pequenos traços.

Preparação dos ovos de codorniz:

. Coloque no copo a água, os ovos na Varoma e programe **45 Min/ 60°/ Vel 1**.
. Retire, deixe arrefecer e reserve.
. Descasque e disponha no prato.

Preparação da broa:

. Prepare a broa seguindo os passos da receita do livro Bimby Alternativas pág. 14.